

Trabalho realizado por alunos do Centro Universitário da Serra Gaúcha, das disciplina de Itinerário Extensionista, ministrada pela professora Rafaela Santi Dell’Osbel.

A atividade tem o objetivo de ampliar os conhecimentos da população local sobre o tema:

DOENÇAS CRÔNICAS: CONCEITO, EXEMPLOS, DESCOBERTA E TRATAMENTO

A seguir, apresentamos as principais doenças crônicas, com sua definição, histórico de registro, formas de descoberta/diagnóstico e manejo cotidiano.

ALUNOS:

Dérick Andréas Simon
Julia Maurina Lemes
Vinícius de Moraes Rosa
Mariza Leczynski
Carla Tortelli Baggio
Jordan Santos Ramos
Inaiá Lirio dos Santos



O QUE SÃO DOENÇAS CRÔNICAS?

As doenças crônicas são aquelas que duram por muito tempo e, em geral, não têm cura rápida.

Elas precisam de acompanhamento médico contínuo e mudanças no estilo de vida, mas com o cuidado certo é possível ter qualidade de vida.

Mais de 70% das mortes no mundo estão ligadas às doenças crônicas, diz estudo da Organização Mundial da Saúde!

Exemplos: hipertensão (pressão alta), diabetes, asma, doenças do coração, câncer e doenças respiratórias crônicas.





HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS)

A **hipertensão arterial**, também chamada de “pressão alta”, acontece quando a pressão do sangue nos vasos fica sempre acima do normal (140/90 mmHg ou mais).

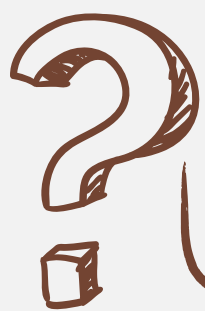
COMO
DESCOBRIR SE
TENHO PRESSÃO
ALTA?

A forma mais comum é a **medição da pressão arterial com aparelho** (em consultas médicas, farmácias ou campanhas de saúde).

Exames como **eletrocardiograma e análises de sangue (como creatinina)** ajudam a avaliar possíveis complicações.



A PRESSÃO ALTA, NA MAIORIA DAS VEZES, NÃO DÁ SINAIS



QUANDO PROCURAR UM MÉDICO?

Sentir **dor de cabeça forte, tontura, visão embaçada, falta de ar ou dor no peito**.

Já tiver histórico de doenças do coração na família.

Estiver acima do peso, for fumante ou tiver diabetes (**esses fatores aumentam o risco**).



HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS)

TRATAMENTO E CUIDADOS DO DIA A DIA

A hipertensão não tem cura, **mas pode ser controlada** com mudanças no estilo de vida e, quando necessário, uso de medicamentos.



TRATAMENTO INDICADO

Medicamentos anti-hipertensivos (como diuréticos, inibidores da ECA, bloqueadores de canais de cálcio) **sempre com prescrição médica.**

Alimentação com pouco sal e gordura.

Inclua musculação pelo menos 2 vezes na semana. Opte por fazer exercícios que condizem com a sua rotina. Busque auxílio de um profissional capacitado sempre que necessário!

Parar de fumar e evitar bebidas alcoólicas em excesso.



CUIDADOS IMPORTANTES NO DIA A DIA

Beba bastante água.

Inclua mais frutas, verduras e legumes na alimentação.

Pratique atividades relaxantes (como ouvir música, meditar ou passear), já que o estresse aumenta a pressão.



DIABETES MELLITUS

O diabetes mellitus é uma doença em que o corpo tem açúcar (glicose) alto no sangue de forma constante. Isso acontece porque há problemas com a insulina, hormônio que ajuda a glicose a entrar nas células para gerar energia.

EXISTEM DOIS TIPOS PRINCIPAIS:

- **Diabetes Tipo 1:** geralmente aparece na infância ou adolescência. O corpo não produz insulina.
- **Diabetes Tipo 2:** mais comum em adultos e idosos. O corpo não usa bem a insulina (resistência à insulina).

COMO DESCOBRIR SE TENHO DIABETES?

Se apresentar os sintomas como **sede, urina e fome em excesso**, ou **se estiver acima do peso ou sedentário.**

Se apresentar visão embaçada, infecções frequentes ou demora na cicatrização de feridas.



O DIABETES NÃO TEM CURA, MAS COM TRATAMENTO ADEQUADO É POSSÍVEL VIVER BEM E EVITAR COMPLICAÇÕES GRAVES, COMO PROBLEMAS NOS RINS, NA VISÃO, NO CORAÇÃO E NOS NERVOS.



DIABETES MELLITUS



TRATAMENTO INDICADO



Diabetes Tipo 1: uso diário de insulina.

Diabetes Tipo 2: pode ser controlado com medicamentos orais (como a metformina) e mudanças no estilo de vida.



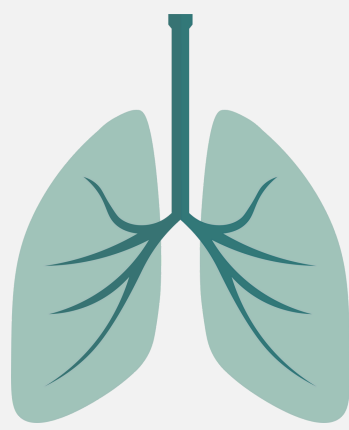
CUIDADOS IMPORTANTES NO DIA A DIA

Alimentação balanceada: reduzir consumo de açúcar, doces, refrigerantes e alimentos ultraprocessados.

Inclua musculação pelo menos 2 vezes na semana. Opte por fazer exercícios que condizem com a sua rotina. Busque auxílio de um profissional capacitado sempre que necessário!

Controle da glicemia em casa (com glicosímetro, conforme orientação médica).

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS CRÔNICAS (ASMA E DPOC)



ASMA

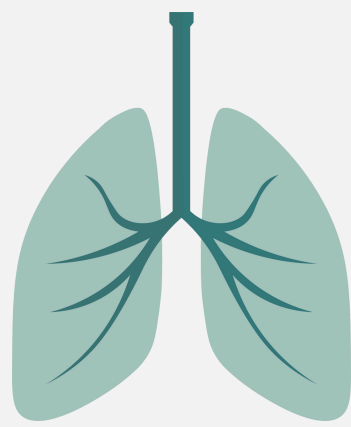
- É uma inflamação crônica dos pulmões e das vias aéreas.
- Provoca chiado no peito, tosse, falta de ar e aperto no peito.
- Os sintomas podem aparecer em crises, geralmente desencadeadas por alergias, poeira, cheiros fortes, frio ou esforço físico.

DPOC (DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA)

- Ocorre principalmente em **pessoas que fumam ou já fumaram por muito tempo.**
- Também pode ser causada por **exposição a poeira, fumaça e poluição.**
- É caracterizada por **uma dificuldade progressiva e irreversível de respirar**, pois o ar fica preso nos pulmões.



DOENÇAS RESPIRATÓRIAS CRÔNICAS (ASMA E DPOC)



TRATAMENTO INDICADO

Broncodilatadores e corticoides inalatórios (em bombinhas ou inaladores), **sempre usados com orientação médica.**

Vacinação anual contra gripe e pneumonia (importante para evitar complicações).

Abandonar o cigarro e evitar ambientes com fumaça e poluição.

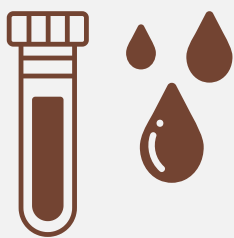
Exercícios respiratórios e fisioterapia pulmonar, que ajudam a melhorar a capacidade de respirar.

CUIDADOS IMPORTANTES NO DIA A DIA

Usar os medicamentos **sempre no horário prescrito.**

Evitar poeira, cheiros fortes, mofo e animais que causem alergia.

Praticar atividades leves que ajudem na respiração, como caminhada e alongamento.



HEPATITE

A **hepatite é uma inflamação do fígado**, órgão responsável por várias funções importantes, como filtrar substâncias do sangue e ajudar na digestão.

QUAIS AS CAUSAS?

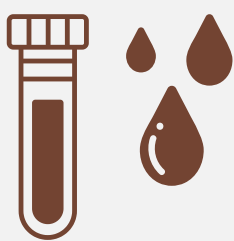
- Vírus (tipos A, B, C, D e E).
- Consumo excessivo de álcool.
- Uso de drogas e alguns medicamentos.
- Doenças autoimunes (quando o corpo ataca o próprio fígado).

COMO DESCOBRIR?

- Cansaço constante.
- Náuseas e vômitos.
- Pele e olhos amarelados (icterícia).
- Urina escura e fezes claras.

QUANDO PROCURAR O MÉDICO?

- Apresentar sintomas como **pele amarelada, cansaço intenso ou náuseas frequentes**.
- Teve **contato com alguém diagnosticado** com hepatite.
- **Usou seringas compartilhadas, fez tatuagem/piercing sem cuidados de higiene, ou teve relação sexual sem proteção** (fatores de risco para hepatite B e C).
- Consome álcool regularmente.



HEPATITE



CUIDADOS IMPORTANTES NO DIA A DIA

Evitar totalmente o consumo de álcool.

Manter alimentação saudável (menos frituras, gorduras e alimentos ultraprocessados)

Vacinar-se contra hepatite A e B, quando indicado.

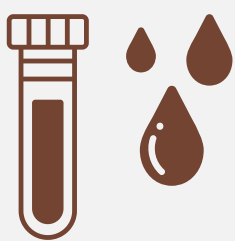
Tomar os remédios corretamente, quando prescritos.

Fazer exames periódicos para acompanhar a saúde do fígado.



A HEPATITE PODE SER SILENCIOSA, MAS SE DESCOBERTA E TRATADA CORRETAMENTE, É POSSÍVEL TER QUALIDADE DE VIDA E EVITAR COMPLICAÇÕES GRAVES, COMO CIRROSE E CÂNCER NO FÍGADO.





HEPATITE



TRATAMENTO INDICADO

→ **Hepatite A e E:** geralmente melhoram sozinhas, com repouso e boa hidratação

→ **Hepatite B:** pode ser prevenida com vacina. Quando já instalada, exige acompanhamento e, em alguns casos, medicamentos.

→ **Hepatite C:** tratada com antivirais, que hoje podem levar à cura.

→ **Hepatite autoimune:** tratada com medicamentos que controlam a imunidade.





MENINGITE

A meningite é uma **inflamação das meninges**, que são as membranas que protegem o cérebro e a medula espinhal.

ELA PODE SER
CAUSADA POR:

- Vírus (meningite viral).
- Bactérias (meningite bacteriana, a forma mais grave).
- Fungos, em casos mais raros.

COMO DESCOBRIR?



- Febre alta repentina.
- Dor de cabeça muito forte.
- Rigidez na nuca (dificuldade para movimentar o pescoço).
- Náuseas e vômitos.
- Sensibilidade à luz.
- Em casos graves: confusão mental e convulsões.




MENINGITE




TRATAMENTO INDICADO



- 
- **Meningite bacteriana:** tratada com antibióticos no hospital, muitas vezes exige internação.
 - **Meningite viral:** costuma ser mais leve, tratada com repouso, hidratação e analgésicos.
 - **Meningite fúngica:** exige medicamentos antifúngicos específicos.



CUIDADOS IMPORTANTES NO DIA A DIA

- 
- Manter **boa hidratação e alimentação saudável** durante a recuperação.
 - **Seguir corretamente o tratamento indicado pelo médico.**
 - **Fazer vacinação:** existem vacinas contra os principais tipos de meningite bacteriana (como meningocócica, pneumocócica e contra Haemophilus influenzae tipo B).
 - **Evitar contato próximo com pessoas infectadas**, já que algumas formas de meningite podem ser transmissíveis.



AIDS (SÍNDROME DA IMUNODEFICIÊNCIA ADQUIRIDA)

A AIDS é o estágio avançado da infecção pelo vírus HIV.

O **HIV** é uma **Infecção Sexualmente Transmissível (IST)** que ataca o sistema imunológico, responsável pela defesa natural do corpo. Com a imunidade enfraquecida, a pessoa torna-se mais vulnerável a doenças oportunistas, como tuberculose, pneumonia e candidíase, entre outras.

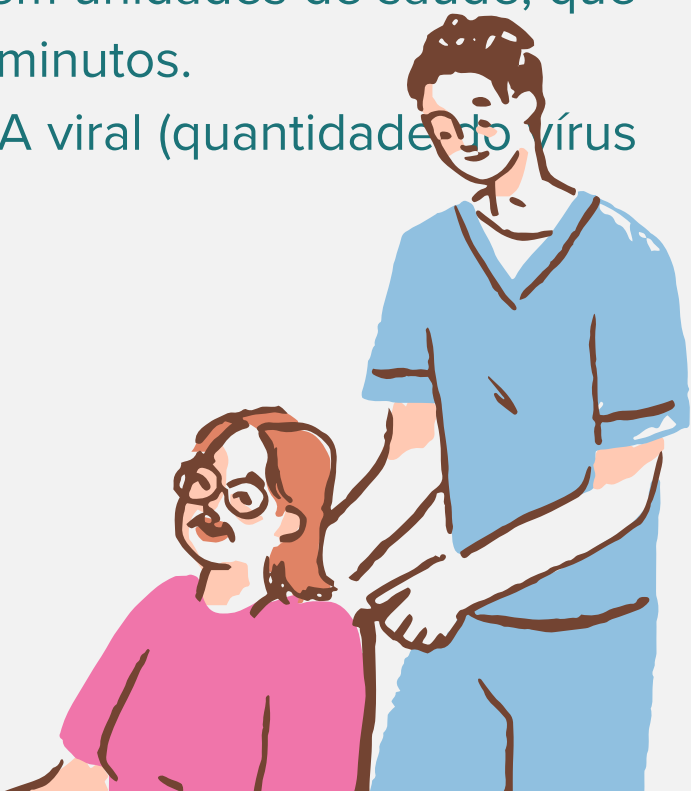
O HIV é transmitido principalmente por relações sexuais desprotegidas, compartilhamento de agulhas e seringas, transfusão de sangue contaminado (algo raro hoje em dia, devido ao controle rigoroso), e de mãe para filho durante a gestação, parto ou amamentação.

IMPORTANTE: TER HIV NÃO É O MESMO QUE TER AIDS. MUITAS PESSOAS VIVEM COM HIV SEM DESENVOLVER A DOENÇA, DESDE QUE FAÇAM O TRATAMENTO CORRETO.

COMO DESCOBRIR?

O diagnóstico é feito por exames de sangue, que detectam o vírus ou os anticorpos contra ele:

- Testes sorológicos (ELISA, Western Blot).
- Testes rápidos, disponíveis em unidades de saúde, que dão o resultado em poucos minutos.
- Testes que identificam o RNA viral (quantidade do vírus no sangue).



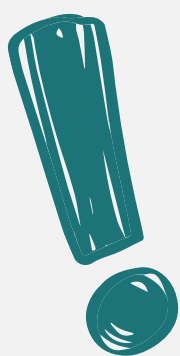


AIDS (SÍNDROME DA IMUNODEFICIÊNCIA ADQUIRIDA)

PREVENÇÃO



- **Uso de preservativos** em todas as relações sexuais.
- **Não compartilhar seringas, lâminas ou objetos cortantes.**
- **Realizar o teste de HIV regularmente**, principalmente em situações de risco.
- **Em casos de exposição** (como acidente com agulha ou relação desprotegida), **procurar um serviço de saúde para profilaxia pós-exposição (PEP).**
- **Para pessoas com risco contínuo**, existe a profilaxia pré-exposição (PrEP), que ajuda a prevenir a infecção.





AIDS (SÍNDROME DA IMUNODEFICIÊNCIA ADQUIRIDA)



TRATAMENTO INDICADO



O tratamento é feito com Terapia Antirretroviral (TARV), uma combinação de medicamentos que:

- Mantêm a carga viral indetectável.
- Impede a evolução da doença.
- Permite qualidade de vida e expectativa de vida próximas ao normal.



CUIDADOS IMPORTANTES NO DIA A DIA

- Tomar os medicamentos todos os dias, no horário certo.
- Fazer consultas médicas regulares para acompanhamento.
- Prevenir infecções oportunistas com vacinas e hábitos saudáveis.
- Manter alimentação equilibrada e praticar atividade física.
- Usar preservativo em todas as relações sexuais, mesmo em tratamento.



ALCOOLISMO

O alcoolismo é um **transtorno crônico** que acontece quando **a pessoa perde o controle sobre o consumo de bebidas alcoólicas.**

Afeta não só a saúde, mas também a vida social, familiar e profissional.

QUANDO PROCURAR AJUDA MÉDICA?

- Se **não consegue** reduzir ou parar o consumo mesmo tentando.
- Quando o **álcool começa a interferir na vida pessoal, no trabalho ou nos estudos.**
- Em caso de **doenças relacionadas ao fígado ou outros órgãos.**
- Se houver crises de abstinência.

PREVENÇÃO

- **Evitar o uso precoce e frequente de álcool,** principalmente entre adolescentes.
- **Campanhas educativas** em escolas e ambientes de trabalho.
- **Orientação médica para quem tem histórico familiar de dependência.**



TABAGISMO



O tabagismo é uma **dependência causada pela nicotina**, substância presente no cigarro.

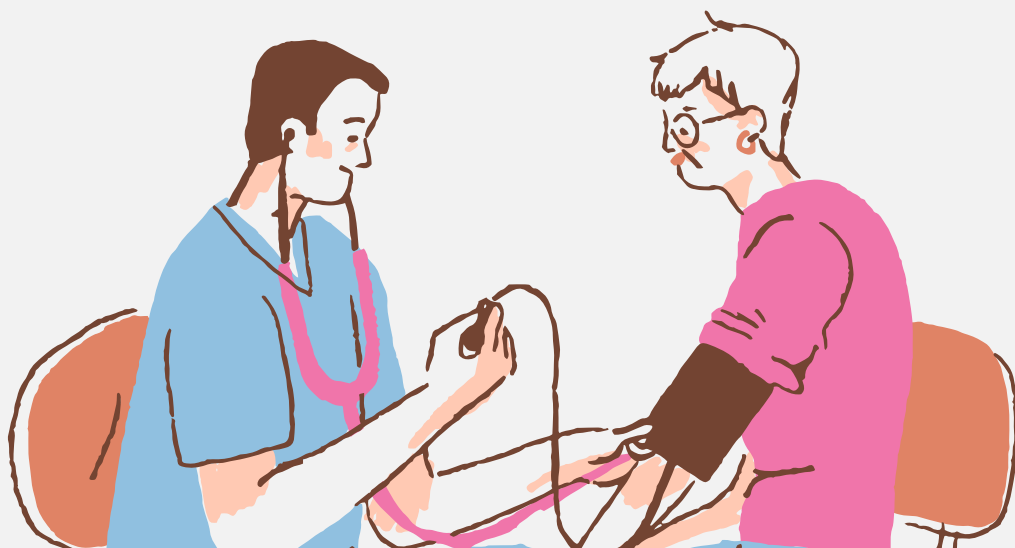
Além de causar vício, o fumo está diretamente ligado a câncer, doenças do coração e problemas respiratórios, como a DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica).

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO

O médico identifica o tabagismo por meio da avaliação clínica (anamnese), dos sintomas respiratórios e de exames de função pulmonar.

QUANDO PROCURAR AJUDA?

- Se não consegue parar de fumar mesmo tentando.
- Quando o cigarro começa a afetar a saúde, o trabalho ou a convivência com outras pessoas.
- Se surgirem sintomas como falta de ar, tosse constante ou cansaço.





TABAGISMO



PREVENÇÃO

- Evitar o primeiro contato com o cigarro, especialmente entre adolescentes.
- Campanhas educativas em escolas e locais de trabalho.
- Apoio familiar e orientação médica para quem tem histórico de dependência.



O TABAGISMO TEM TRATAMENTO E É POSSÍVEL PARAR DE FUMAR. COM APOIO MÉDICO, PSICOLÓGICO E SOCIAL, MUITAS PESSOAS CONSEGUEM ABANDONAR O VÍCIO E MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA.





TABAGISMO



TRATAMENTO INDICADO

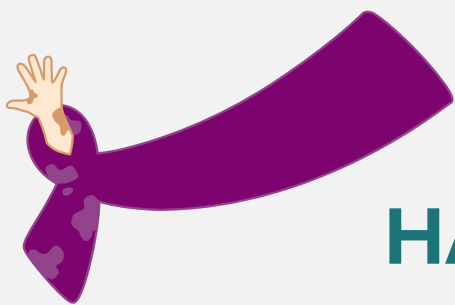


- Terapias de reposição de nicotina, como adesivos e gomas.
- Medicamentos (bupropiona ou vareniclina), sempre com prescrição médica.
- Apoio psicológico, que ajuda no controle da vontade de fumar.
- Mudança de hábitos, com alimentação saudável e prática de exercícios.



CUIDADOS IMPORTANTES NO DIA A DIA

- Evitar ambientes com fumantes.
- Buscar apoio em grupos e programas de cessação do tabagismo.
- Praticar atividades que reduzam o estresse, como esportes e meditação.
- Fazer consultas médicas regulares para acompanhar a saúde dos pulmões e do coração.



HANSENÍASE

A hanseníase é uma doença infecciosa crônica causada pela bactéria *Mycobacterium leprae*.

Ela atinge principalmente a pele e os nervos periféricos, podendo causar manchas e perda de sensibilidade.

COMO IDENTIFICAR

Os sintomas mais comuns são:

- Manchas esbranquiçadas ou avermelhadas na pele;
- Perda de sensibilidade ao calor, dor ou toque;
- Formigamento nas mãos e pés;
- Fraqueza muscular.

O diagnóstico é feito por exame clínico e baciloscopia (exame específico para detectar a bactéria).





HANSENÍASE



TRATAMENTO INDICADO



O tratamento é gratuito pelo SUS e inclui:

- Poliquimioterapia, com antibióticos como rifampicina, dapsona e clofazimina;
- Fisioterapia, para prevenir deformidades e sequelas;
- Acompanhamento médico regular, até a cura completa.

Com o tratamento correto, a hanseníase tem cura e o paciente deixa de transmitir a doença logo no início do uso dos medicamentos.





HANSENÍASE



CUIDADOS IMPORTANTES NO DIA A DIA

- **Tomar corretamente os medicamentos todos os dias**, conforme orientação médica.
- **Evitar interromper o tratamento**, mesmo que os sintomas melhorem.
- **Cuidar bem da pele, mantendo-a limpa e hidratada para prevenir feridas.**
- **Proteger mãos e pés de cortes, queimaduras ou ferimentos** (a falta de sensibilidade pode causar machucados sem perceber).
- **Usar calçados fechados e confortáveis.**



LEISHMANIOSE

A leishmaniose é uma doença infecciosa causada pelo protozoário *Leishmania*, transmitido pela picada do mosquito-palha.

Pode se manifestar em três formas principais: cutânea, mucosa ou visceral (também chamada de calazar).

Os sintomas variam conforme o tipo de leishmaniose:

COMO IDENTIFICAR?

- Cutânea: feridas na pele que demoram a cicatrizar.
- Mucosa: pode afetar nariz, boca e garganta, causando feridas e inflamação.
- Visceral: febre prolongada, perda de peso, fraqueza, e aumento do fígado e do baço.

O diagnóstico é feito por biópsia e exames laboratoriais que detectam o parasita.

LEISHMANIOSE



- **Medicamentos antiparasitários**, como antimoniato de meglumina ou anfotericina B, sempre com prescrição médica.
- **Acompanhamento clínico regular**, para avaliar a resposta ao tratamento.
- **Cuidados com a pele e feridas**, especialmente nas formas cutânea e mucosa.
- **Prevenção da picada do mosquito**, essencial para evitar novas infecções.



- **Seguir o tratamento corretamente**, sem interromper os medicamentos.
- **Proteger as feridas e mantê-las limpas.**
- **Evitar coçar ou manipular as lesões.**
- **Comparecer às consultas** médicas para acompanhamento.
- **Prevenir novas picadas**, usando repelente e roupas adequadas, mesmo após o tratamento.

ATENÇÃO À SAÚDE

Mesmo seguindo todos os cuidados apresentados, é fundamental manter o acompanhamento médico regular.

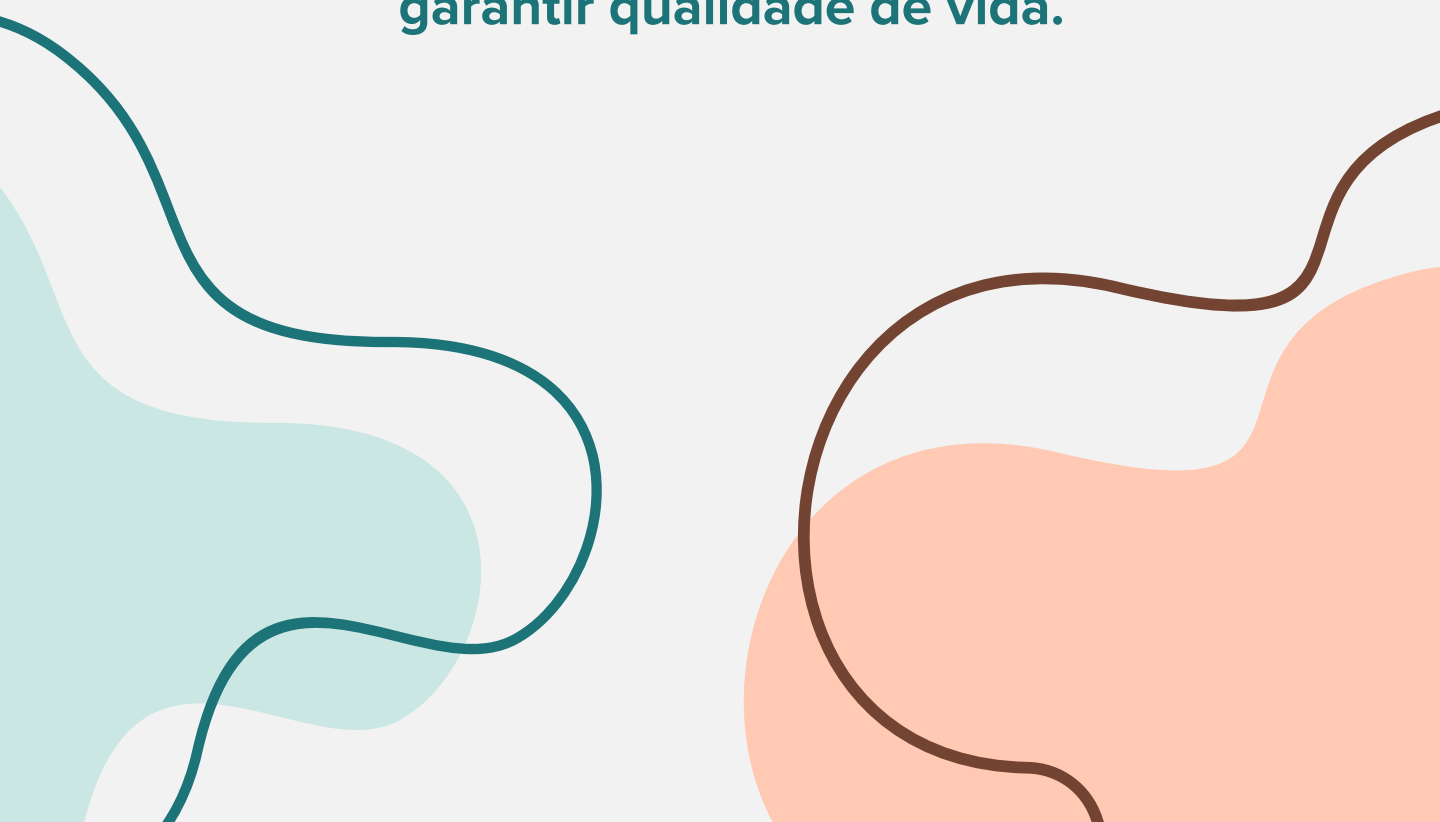
Consultas de rotina ajudam a identificar doenças precocemente e garantem um tratamento mais eficaz.

Também é importante manter as vacinas em dia, pois elas protegem contra diversas infecções e fortalecem o sistema imunológico.

Além disso, deve-se procurar os postos de saúde apenas quando necessário, especialmente em caso de sintomas ou necessidade real de atendimento, para evitar a superlotação e garantir que o cuidado chegue a quem mais precisa.

Recomenda-se incluir musculação pelo menos 2 vezes na semana. Opte por fazer exercícios que condizem com a sua rotina. Busque auxílio de um profissional capacitado sempre que necessário!

Cuidar da saúde de forma consciente e contínua é a melhor maneira de prevenir complicações e garantir qualidade de vida.





FSG
Centro
Universitário

ESTA ATIVIDADE FOI DESENVOLVIDA NO ÂMBITO DA DISCIPLINA EXTENSIONISTA, COM O OBJETIVO DE COMPARTILHAR INFORMAÇÕES RELEVANTES E DE FÁCIL ACESSO PARA A POPULAÇÃO LOCAL. A PROPOSTA BUSCA CONTRIBUIR DE FORMA PRÁTICA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA COMUNIDADE, ALINHANDO-SE ESPECIALMENTE AO OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS) Nº 3 DA ONU – SAÚDE E BEM-ESTAR.

AO DIVULGAR CONTEÚDOS SOBRE PREVENÇÃO, CUIDADOS E PROMOÇÃO DA SAÚDE, REFORÇAMOS A IMPORTÂNCIA DE SEMPRE BUSCAR INFORMAÇÕES EM FONTES CONFIÁVEIS, COMO ÓRGÃOS OFICIAIS DE SAÚDE (MINISTÉRIO DA SAÚDE, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, ENTRE OUTROS). O COMBATE À DESINFORMAÇÃO É PARTE ESSENCIAL PARA GARANTIR QUE A POPULAÇÃO TENHA ACESSO A ORIENTAÇÕES CORRETAS E SEGURAS, FORTALECENDO TANTO O CUIDADO INDIVIDUAL QUANTO COLETIVO.

ALÉM DISSO, ESTA INICIATIVA EXTENSIONISTA APROXIMA A UNIVERSIDADE DA COMUNIDADE, PROMOVENDO A TROCA DE SABERES E ESTIMULANDO A CONSTRUÇÃO DE UMA REDE DE APOIO LOCAL. DESSA FORMA, CONTRIBUÍMOS NÃO APENAS PARA A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE DOENÇAS CRÔNICAS E PRÁTICAS DE SAÚDE, MAS TAMBÉM PARA A FORMAÇÃO CIDADÃ, ENGAJADA E COMPROMETIDA COM OS PRINCÍPIOS DA SUSTENTABILIDADE SOCIAL E DO BEM-ESTAR COLETIVO.